

暑晨间

□桑飞月

暑天清晨，人总是醒得很早。不知是被阳光唤醒的还是被蝉声锯醒的。

当穿过楼群间隙的第一缕曙光刚照到树上，蝉就开始鸣叫了。“吱——”它拉着长声，勤奋而努力。蝉鸣叫，实为求偶。故而，它的小身板就像一个爱情广播电台，源源不断地向外流淌着爱之密语。只可惜，这种密语我都无法破译，只觉得像在拉电锯。它锯着时光，锯着这时光里安静的一切……听起来虽然聒噪，却不希望它停下来。因为，它一停下，夏天也就要结束了。蝉之声，也即是夏之声。

起床洗漱后，和女儿一起去健康公园。这个暑假，有所觉悟的她一直在坚持晨跑。时光充裕，我也跟着进行一些适度的锻炼，顺便见见天光。暑天天气炎热，有了空调的庇护后，我们很多时间都蛰伏在室内。然而，人类身体终究是大自然的一部分，每天抽空见见天光，有利于健康。

出门后，心情立刻明媚起来。极目处，天空蔚蓝如洗，云朵洁白温柔。阳光斜射过树木与楼房，在马路及草地上绘出了边界分明的色块和形状，金黄、碧绿、墨绿……都是让人心情愉悦的多巴胺色彩。

那些铺着金色阳光的地方，像是一方糖画。可是，当人走进这画中时，感觉却不那么美妙，有点热。此时的大地就像一个刚刚烧热的锅子，等

着放油、放料，等着烹饪出一个多味的日子来。虽然如此，公园里晨练的人并不见减少。这其中，老人居多，中青年其次，少年则寥寥。中青年人的晨练方式多是跑步，汗水在脖颈上凝成了水珠，但步子却依然铿锵有力。老人们则在练太极或八锦段，也有舞剑、散步及配合着音乐做操的。

有一天，我看到一位老人也在跑步，他手握一根竹竿，佝偻着身体，脸都快贴到地上了，人却跑得飞快。跑一阵子后，就拄着竹竿在路边喘息。那一刻，我心里很是感慨。身体是一个人精神与生命的载体，只有维护好它，才能拥有能量让自己的世界运转起来。在这件事上，老人们真是努力啊。

公园里，除晨练的人之外，还有卖菜的、剃头的、沿河钓鱼的……热闹，却又安静。

我很喜欢那几个蔬菜摊，菜摊上的蔬菜大概来自于河对岸那片宝贵的原始菜地，丝瓜油绿，南瓜金黄，冬瓜披着白霜，辣椒则长的长、短的短，且有三种颜色：红、黄、绿……它们组合在一起，构成了又一种多巴胺色彩，同时流露着自然的野性与妩媚。故而每次走到那里时，我都不由得要放慢脚步，多看几眼，同时心里盘算着，要不要买一些回家。

在一片开阔地中间的小路上，有一个剃头摊子。摊位

上，几乎每天早晨都有人理发，当然，大多都是老人。由此可见，这是个聪明的剃头师傅，他深悉老人们的习惯：喜欢早起，又不喜理发店，故而带着家伙来到了这清晨的公园。仔细看过，公园里老人们的发型都很清爽，像这里的草坪一样。

穿过树林，走过草地，路过鲜蔬摊和理发摊……一边走一边东张西望，这样的方式，与其说是运动，倒不如说是一场小小的旅行。在这场旅行中，不仅可以看到不同于其他季节的明艳风景，一些人、一些事。还能用鼻子品味落叶杉浓郁的香气、割草机割草时草汁的清味等。每遇到这些气味，我都会用力呼吸，同时伸伸胳膊踢踢腿，做做扩胸运动，试图让这些气味浸润到身体的每一条河流里去。它们使我心旷神怡，胜过喝一杯卡布奇诺或香草奶茶。

有人说，生活即旅行。的确，旅行这种事其实可随时发生，因为，即便是身边的风景，它在一年四季及不同的天气里所呈现给人的感受也不同。暑天的清晨，明媚而饱满，蓬勃且向上。阳光、蓝天、白云、绿树及菜蔬构成的多彩世界让人感觉这简直就是一天中最美好的时光，而运动之后内啡肽所带来的愉悦感又会让人感到格外充实。所以，暑晨间可算得上是多巴胺与内啡肽共存的时刻。要和这样的时刻相遇，前提自然是按时休息，然后早早起床。

暑天的清晨，是最不应被辜负的美妙时光。

骑着马儿去上班

□施群妹

盛夏的太阳总是来得更早一些，微微透过没有遮光布的窗帘，无声又轻柔地唤醒我。打开窗户，呼吸一口新鲜的空气，晨光照到我脸上，有点凉爽。又是阳光灿烂的一天。可不能浪费了这太阳，我手脚麻利地整理起鞋柜，把穿了一季的拖鞋整理出来，准备大清洗。

鞋子堆成小山，我打开手机，一边清洗鞋子一边听李娟的散文集《我的阿勒泰》。当听到李娟的母亲得到一匹马，准备送给她上班骑行用时，我忍不住哈哈大笑。多有意思的交通工具啊，回忆之门瞬间被打开，不禁想起以前骑自行车的事。

求学期间，我是在城南上的高中，离家有十多公里，每周全依赖骑自行车往返。每次去学校的时候，自行车的后座上驮着大米、咸菜，还有一些家里的炒米粉、炒黄豆等零食。而每次返家的时候则空空如也，包括口袋里的零用钱都是一分不留。

那年快要临近高考，骑到半路的时候，轮胎突然没气了，怎么都骑不动。下车一看，轮胎已经瘪了，根本踩不动车子。我当时有点慌张，因为离家还有近一半的路程。本来准备这次回家后，就到县城参加高考。怎么办呢？身逢绝处，往往会不顾一切地想办法。我找到一家修自行车的店，让店主先换轮胎。然后一边告诉他我的实际情况，承诺第二天会来付钱，同时把我家的地址和父母的名字告诉了他。

世上总是好人多，也或许被我先斩后奏的气势给折服，他把我的自行车上上下下都检查修理了一番，在没有付钱的情况下同意放行我回家。第二天，当我遵守承诺回到他店里的时候，他有点喜出望外，并祝我高考顺利。

毕业后，我选择在城南上班，离家依旧有十多公里的距离。平时住在公司的宿舍里，每个周末回家。每当骑着自行车回家，常常与小伙伴结伴而归，一路上说说笑笑，骑在凹凸不平的石子路上，似乎路程也不遥远。

那时，自行车很容易被偷去。平日里都停在公司的车棚，不敢放到宿舍楼下。但是有时，逛完街道的夜市，贪图方便，也把自行车侥幸放在宿舍楼，渐渐地放松了警惕。直到有一天早上起来，洗漱完毕去上班，发现楼下的自行车不见了，才急得流出泪来。

后来大家都去买摩托车。过了几年，大家又去考驾照开汽车。但是我胆子小，考出了驾照也不敢开。现在上班依然骑着电瓶车。好在后来换了工作，与家也就十多分钟的距离。这一路通勤路上，每天还能看到不一样的风景。春天的梅花如云似雾，让人心生诗意；夏天的樟树，翠绿盎然一路阴凉；深秋的银杏，让人留恋忘返；冬天街道两边的树枝伸向苍穹，让人充满希望。

现在马路上，共享单车、电瓶车随处可见，随借随还十分方便。我一路想着李娟的骑马上班，一边构想着写点什么。不知不觉中，竟然把电瓶车开到了老单位，看着熟悉的曾经，把自己给逗乐了。心里突然冒出一个念头，如果是骑着马儿上班，它是不是会提醒我，或者拉着我跑到新单位，毕竟马儿是有灵气的动物呀。

总第7317期 配图 汤青 投稿邮箱：essay@cnnb.com.cn

